

Testképzavar, testedzésfüggőség és szteroidhasználat a börtönvilágban¹

Testszimbolika

A börtönfalakon kívüli világ végtelen szimbólumgazdagságával ellentétben a fogvatartottaknak a civileknél jóval kevesebb lehetőségük nyílik az énbemutásra. Amíg a hajviseletünk, az öltözködésünk vagy az általunk használt autók mindegyike a világhoz és önmagunkhoz való viszonyunkról, illetve az értékrendünkről árulkodik (Kapitány, Kapitány, 2005), addig a formaruhát viselő, „praktikusra nyírott” és a személyes tárgyaik jó részétől megfosztott elítéltek számára a *saját test* válik kiemelkedően fontossá az önkifejezés során.

A jól karbantartott, edzett test számos különböző jelentést hordozhat akár a fogvatartókkal, akár a többi elítélttel való viszony szempontjából. A büntetés végrehajtása során az egyén elzárása, az élelem kívülről irányított adagolása vagy a szexuális viselkedés akadályozása lényegében a *test* korlátozását és felügyeletét jelentik. A hatalom által fegyelmeztet/uralni próbált test feletti irányítás visszaszerzése és az önrendelkezés kinyilvánítása a fogvatartottak egyik legfontosabb célja a szabadulásig. A test mérete és alakja ebből a nézőpontból az elítélt szubjektív rendjét tükrözik: minél kidolgozottabb izomzattal bír valaki, annál épebbnek tűnik az önkontroll és a belső harmónia (Featherstone és mtsai., 1997). A megjelenéssel való intenzív törődést tehát tekinthetjük afféle néma lázadásnak az engedelmességet kikényszeríteni próbáló hatalommal szemben, ugyanakkor fontos hangsúlyoznunk a test *határkijelző* funkcióját is. A masszív izomzat és a keménység egyúttal az ént a másiktól elválasztó erőteljes fizikai és pszichés határ szimbólumai (amelyek jelen esetben nem csupán a hatalommal és a börtönártalmakkal, hanem a társakkal szembeni megerősített védekezés jelképei is).

Az állatvilágban tapasztalható „energiakímélő” funkcióhoz hasonlóan a testméret nagysága a börtönben is fontos konfliktusszabályozó. „Egy vékony, hatvankilós gyerek, aki nem elég izmos, hamarabb lesz célpont a kannibálok között – írja házi feladatában egy fogvatartott. – Bár sokszor a vékonyabbak a jobb bokszolók, tény, hogy ha kigyúrod magad, kevesebben nyaggatnak csomagért meg alsó ágyért.” Az erőfölény, a tekintély és a presztízs biztosítása

¹ Köszönettel tartozunk a kollégáinknak, azoknak a fogvatartottaknak, akik az idézett történeteknek és egyéb élményeiknek a megosztásával a munkánkat segítették, Paksi Borbálának a kutatási eredményei rendelkezésünkre bocsátásáért, Murányi Gábornak a fotók elkészítéséért, illetve Fiáth Mariannának az ötletekért és a nyelvi átfésülésért.

mellett úgy tűnik, a nagyobb test a nyugalom és a társaktól való függetlenedés záloga is egyben (hiszen minél izmosabb valaki, annál kevesebben kockáztatják a sérülés lehetőségét azzal, hogy belékössenek). Mindezzel kapcsolatban írja egy másik elítélt: „Szembetűnő az úgynevezett »börtöngyúrós« típus. Az ilyen illetőknek leginkább a melle és a karja van kidolgozva, mert az ingben ez a leglátványosabb. Ez adja a leginkább fenyegető kinézetet. A vállak és a hát lényegesen kisebbek, sőt van, hogy a mell alatt ott a nagy has, alul pedig a szörnyen vékony és gyöngye lábak.”

A személyes hatalom kimutatása mellett a férfiasság túlhangsúlyozása a homoszexualitás vádjának kivédése miatt is lényeges. (Mindez egészen hasonló a '70-es, '80-as évek melegszubkultúráiban tapasztaltakhoz, amikor is a külvilágtól való védelem biztosításaként a saját nemükhöz vonzódó férfiak a hipermaszkulinitás kellékeivel: dagadó izomzattal, fekete bőrhalmikkal, macsó bajusszal stb. álcázták magukat.) A „nőies” vagy „homoszexuális testtel” szembeállított „férfias test” mindemellett *vagyonosságra* – képes a maga számára szükséges élelmiszert megvásárolni; nem szorul rá, hogy a börtönbédet eladja egy kávéért stb. –, illetve *ügyességre* és *dörzsöltségre* – kifizeti és elrejt a drága testtömegnövelőket – is utalhat. A „szálkásra gyúrt” izomzat esetenként a *jólértesültséget* tükrözi: amíg a „börtönmenők” csak vállra és karra gyúrnak, hogy „nagydarab állatoknak” tűnjenek, addig a civil világ felé kacsintók a változó, egyre finomodó férfiideált követve kevésbé a méretre, mint inkább a formára koncentrálnak.

A kidolgozott test hátterében természetesen elsősorban *munka* áll: akár napi többszöri, kemény edzések. A testmozgás jelentősége az intézetekben ugyancsak sokrétű. Egyfelől rendszerezi a többé-kevésbé egyforma napokat („Hétfő: hát-bicepsz, kedd: mell-tricepsz; szerda: láb-váll, csütörtök: pihenő, aztán kezdem előlről” – áll egy fogvatartott naplójában). Az idő strukturálása mellett kiemelkedő jelentőségű, hogy az edzés *célképzetet* ad – pl. 50 centiméteres karvastagság –, valamint lehetőséget a *teljesítmény mérésére*. Külső szemlélőként sokszor megmosolyogtató az elítéltek testépítő fanatizmusa, ha azonban végiggondoljuk, hogy az én és a világkép elsősorban a testen keresztül jeleníthetők meg a külvilág felé, illetve, hogy – a szervezett oktatás mellett – a gyúrás talán az egyetlen tevékenység, amely magában hordozza a nyilvánvaló eredmény és a *fejlődés* felmutatásának lehetőségét, talán érthetőbbé válik, miért lerázhatatlanok az elítéltek, ha a kondiengedélyről van szó. A mozgás a nyilvánvaló előnyök mellett – mint amilyen a fittség és a testi-lelki egészség megőrzése – a *kiscsoportképződés* miatt is kiemelkedő fontosságú. Az együtt edzők a börtönhatalomtól független, legitim közösséget és kultúrát hoznak létre egy olyan közegben, amely igencsak megnehezíti a barátságok, vagy anyagi érdekektől mentes szövetségek kialakítását.

Testképzavar

A testkép nem egyszerűen a testünkről kialakított belső vázlat, hanem magában foglalja az egyén saját testével kapcsolatos pszichológiai élményeit és attitűdjeit is. Kialakulását éppen ezért a mérhető, fizikai vagy külső jellemzőkön kívül olyan tényezők is befolyásolják, mint a személy önmagához való viszonya, a kultúra által közvetített ideálok, az individuális vonások vagy a társas kapcsolatok (Szabó, 2000). Köztudott, hogy az elsősorban nőkre jellemző kóros soványság, az *anorexia nervosa* hátterében a testkép torzulását figyelhetjük meg. Az akár 35 kilósra fogyott lányok a tükörbe nézve gyakran elhízottnak, hájasnak látják önmagukat. Pope 1993-ban írta le az *inverz anorexiaként* is emlegetett *izomdisz-morfiát*. Az elsősorban body buildereket sújtó szindróma lényege, hogy a betegek kórosan rettegnek a soványságtól, és legyenek bármennyire izmosak, továbbra is véznának vagy formátlannak érzélik magukat (ami ellen extrém edzésekkel, szigorúan összeállított napirenddel, könyörtelen étkezési szabályokkal és testtömegnövelőkkel próbálnak védekezni) (Túry és mtsai., 2008).

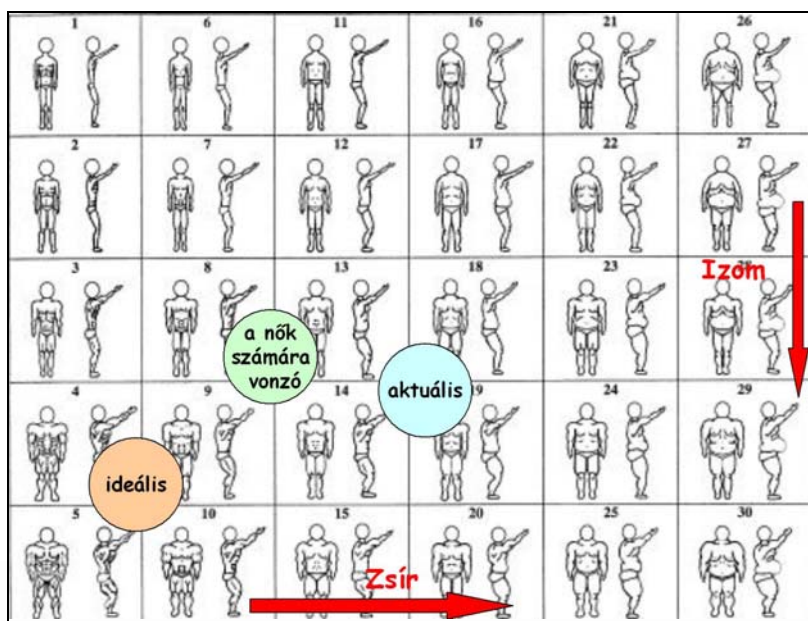
K. Zoltán egyik délután rosszul lett a börtön edzőtermében. Tarkótájéki, erős fájdalomra és hirtelen elgyengülésre panaszkodott, miközben megállíthatatlanul dőlt az orrából a vér. A – mint később kiderült: mértéktelen szteroidhasználatnak köszönhető – kórházba szállítását követő este már elveszte az inzulint a betegtársaitól, mondván, hogy ha már Tökölön nem juthat hozzá a testtömegnövelőkhöz, legalább legyen a szervezetében némi „étvágygerjesztő”, hogy ne fogyjon le teljesen. K. szteroidfüggőségének hátterében egyértelműen megállapítható volt a testkép torzulása. Amikor egy pszichológusi foglalkozáson egy, az ajtóra illesztett kartonlapra lerajzolta a teste életnagyságú körvonalát, majd egy társát megkértem [Fiáth T. – A szerk.] arra, hogy egy másik színű tollal rajzolja körbe K.-t, megdöbbenő volt az eredmény. A fogvatartott képe a saját testméretéről körülbelül harmada volt a valóságosnak. Mindez részben indokolja, hogy a néhány napos kórházi tartózkodása során miért esett pánikba attól, hogy csont-soványan fog visszatérni a börtönközösségbe.

Az izomdisz-morfia, vagyis a test eltorzult észlelése börtönkörülmények között különösen gyakori (bár ezzel kapcsolatban pontos, reprezentatív felméréseket nem végeztünk). A zavar háttértényezőit vizsgálva Túry és munkatársai megállapítják, hogy „ha a test központi szerepet kap a szelfreprezentációban, (...) a testi változások jóval nagyobb identitásváltozással járnak” (Túry és mtsai., 2008). Mivel korábban már volt szó arról, hogy börtönkörülmények között a test kiemelkedő jelentőségűvé válik az énbemutatáskor, a zárt intézetet mint a testképzavar megjelenésének egyik lehetséges rizikófaktorát határozhatjuk meg. A börtön természetesen a zavar kialakulására egyébként *hajlamos* személyek esetében jelent valódi kockázati tényezőt. Kiemelten veszélyeztetettek azok a fogvatartottak, akik nem vagy csak igen gyengén képesek a lelki tartalmaik megragadására, az érzelmeik megnevezésére, és azok belső reprezentációjára. Számukra azok a tudatállapotok, amelyek nem tudnak emóciók vagy gondolatok formájában leképeződni, csak a test által fejeződhetnek ki (pl. elhalálozik a kliens édesanyja, de a szomorúság átélése helyett megfájdul a feje, vagy megüt valakit).

A lelki élmények befolyásolása ezekben az esetekben kizárólag a test irányításán keresztül történhet – ami különösen sérülékennyé teszi őket azokban a helyzetekben, amelyekben kevés a lehetőség a test feletti kontrollra. Mivel az *antiszociális személyiségzavarban* szenvedők jelentős részére illik a fenti jellemrajz – vagyis ők azok, akik a haragot leszámítva jórészt képtelenek az érzelmeik elkülönítésére és a pszichés folyamataik megragadására (Döme, 2001) –, a bűnelkövetők a testképzavar szempontjából a börtönkörülményektől függetlenül is kockázati csoportnak tekinthetők.

Az úgynevezett „szomatomátrixszal” végzett vizsgálataink alátámasztják a fentieket. A kutatásban részt vevő 47 felnőtt, férfi fogvatartottat arra kértük, hogy a megadott ábrason jelöljék meg, hogy milyennek látják magukat aktuálisan/milyen volna a testük ideális esetben/a nők milyen testet tartanak szerintük vonzónak. A szomatomátrix hatszor öt férfitestet ábrázoló képecskét tartalmaz. A férfitestek fentről lefelé nézve egyre izmosabbak, míg balról jobb felé haladva a testzsírszám növekszik. A választások mintázata alapján megállapításokat tehetünk arra vonatkozólag, hogy mekkora a távolság az észlelt testkép és az ideálisnak tartott között. A börtönben vizsgált személyek ideálisként a csaknem legnagyobb izomzattal és legalacsonyabb testzsírral rendelkező testet választották. A jelenlegi alkatukat sokkal kevésbé izmosnak, és jóval „hjasabbnak” ítélték. [1. ábra] Meglepő módon a legnagyobb eltérés az ideális és a nőknek tetsző férfitest között mutatkozott, ami egyben rámutat arra, hogy a testépítés motívumai között elhanyagolható a másik nemnek való tetszésigény – sokkal fontosabb a börtönközösségben, a férfitársak szemében megalapozandó tekintély és presztízs.

1. ábra



Összefoglalva a vizsgálat tanulságait kijelenthetjük, hogy az ideálisnak tartott és az aktuálisan birtokolt test közötti távolság mind a testképzavar kialakulása, mind a testedzésfüggőség és a szteroidhasználat szempontjából fontos rizikófaktornak tekinthető.

Testedzés és függőség

A börtönvilágban a rendszeres testedzésre való lehetőség, a kondicionáló termék használata komoly jutalomértékkel rendelkezik. A „badiengedélytől” elesettek – a tiltástól és a fegyelmi vétség kockázatától függetlenül – igyekeznek a zárkán teljesíteni a maguk számára előírt edzésprogramot. Az alábbi, egy fogvatartott tollából származó rövid leírás egyfelől rámutat arra, hogy azok a szigorúan funkcionális tárgyak, amelyeket a börtön kizárólag egy-két megadott cselekvésre rendszeresített (pl. az ágy alvásra, az asztal evésre és írásra való stb.), mennyire kreatívan és sokoldalúan használhatók. Másfelől érdemes megfigyelni azt is, hogy a fogvatartott teste miként válik tárggyá, „holt súlyá” az edzőtárs segítésekor, miközben pontosan kirajzolódnak a fogvatartotti hierarchia szintjei is (azaz nem kérhet meg bárki bárkit arra, hogy „humán súlyzóvá” váljon a kedvéért).

„A leginkább edzett izomcsoport itt a mell, amelyet főként fekvényomással lehet megdolgozni [2. ábra]. Több módja is van, de a legelterjedtebb, amikor az ágy elé teszünk egymáshoz tolva két stokit, amire ráfekszünk, a kezünkbe vesszük a seprűnyelet, és ráültejtük a megfelelő súlyú embert. Ez vagy valaki, aki nálad kisebb, és »örömmel« ugrik, ha kéred, vagy edzőtárs, akivel szemben Te ugyanúgy megteszed majd ezt a szívességet. Ha megoldható, két ágyat egymás mellé lehet helyezni, leemeljük a funérlemezt, megfogjuk a vaságyak szélét, beengedjük magunkat, így toloncozni is lehet. Erősíthetünk stokis fekvőtámasszal [3. ábra], ami úgy néz ki, hogy az ágy elé rakjuk a stokit, föltesszük a lábfejünket az ágy szélére, a stokira támaszkodunk, és úgy nyomjuk a fekvőt. Ennek más változata a csajkás fekvőtámasz, amikor a tányért, amit amúgy evésre kellene használni, lefelé fordítva tesszük a földre, és arra támaszkodunk. A karizomgyakorlatokhoz széles választék áll rendelkezésre. Egyfelől használhatunk élő súlyt (embert), de remekül megoldható 10–20 kg úgy is, hogy konzervdobozokat, vízzel teli flakonokat vagy könyveket pakolunk egy-egy szatyorba. Az ágy remek húzódzkodóállvány, akár csak a falba erősített vécéfüggönytartó, ha erősen rögzítették.”

2. ábra



3. ábra



Gyúrjanak akár naponta több órán át az elítéltek, a *testedzésfüggőség* nem egyszerűen túlzott sporttevékenységet jelent. Zavarról akkor beszélhetünk, ha az extrém mennyiségű edzések következtében károsodik az illető testi, lelki és társas működése (például elhanyagolja a munkáját; képtelen a kikapcsolódásra, mert az edzésterve ezt nem engedélyezi, ugyanakkor a leterheltség következtében megromlanak a rokoni-baráti kapcsolatai stb.). A személy életét a testedzés uralja. Kialakul a tolerancia – egyre nagyobb mennyiségű edzésekre lesz szükség –, és gyakoribbakká válnak a megvonási tünetek is (mozgás hiányában súlyos fizikai és pszichés tünetek jelentkeznek) (Dukay-Szabó, 2008).

Mivel a hagyományos, testedzésfüggőséget mérő kérdőívek számos olyan tételt tartalmaznak, amelyek börtönkörülmények között nem használhatók, a záró fejezetben ismertetendő kutatásunkban használt mérőeszközből több, a zárt intézetben értelmetlen kijelentést is kihagytunk, illetve újabbakkal helyettesítettük őket. (Pl. „Felidegesítem magam, ha a börtönben nem jutok hozzá a testépítéshez szükséges ételekhez”; „Az edzések érdekében sokszor lemondok a börtönben adódó egyéb programokról is, például kártyázás a többiekkel, koncertek, szabad levegő, fürdés stb.”; „Akkor is edzek, ha tudom, hogy emiatt megfenyíthetnek vagy elvehetik a kedvezményemet”.). A testedzésfüggőség „diagnosztizálásakor” igen körültekintően kell eljárunk a büntetés-végrehajtási intézetekben. A szabadidős tevékenységek szükségessége miatt például addikciónak tűnhet a fogvatartott idejét nagy százalékban kitöltő testépítő viselkedés, amely azonban nem befolyásolja az illető többiekhez való viszonyát, kapcsolattartását vagy szabálykövető és egészségvédő magatartását.

Szteroidhasználat és -addikció

Az *anabolikus szteroidok* a hím nemi hormonhoz, a tesztoszteronhoz hasonló szintetikus vegyületek. Serkentik a fehérjeszintézist a sejteken belül, ezáltal pedig az energia- és izomnövekedéshez járulnak hozzá. Az „anabolikus hatás” mellett maszkulinizáló, „férfiasító” hatással is bírnak (ilyen például a szőrnövekedés, a hang mélyülése stb.). A mellékhatások – különösen zárt intézeti körülmények között – meglehetősen veszélyesek: a testi tünetek, mint például a májkárosodás, az aknés bőr vagy a magas vérnyomás mellett olyan pszichés és viselkedésbeli változásokkal is számolnunk kell, mint a könnyebb ingerelhetőség vagy irritabilitás, a fokozódó agresszió („szteroiddüh”), különböző mániás állapotok, illetve elvonáskor a depresszió. A szteroidok a központi idegrendszerre gyakorolt befolyásukat tekintve *mérsékelt megerősítő*knak tűnnek, vagyis a kokainnal és a heroinnal szemben inkább a koffeinhez és a nikotinhoz hasonlítható a hatásuk (amelyekről viszont az illegális drogokhoz hasonlóan igencsak nehéz leszokni) (Wood, 2004). Kanayama és Hudson vizsgálataik során megállapították, hogy a szteroidhasználat eltolja az egyensúlyt a büntetés jelzéseire való érzékenységtől a *fokozott jutalomkeresés* felé (Kanayama, Hudson, 2008). Mivel mindez az anti-szociális személyiségzavar egyik legfőbb jellegzetessége, a bűnözők szteroid-

használata feltételezhetően tovább rontja a képet a vakmerőség, a meggondolatlanság, a hosszú távú tervezés hiánya és a negatív következmények figyelmen kívül hagyása dimenziók mentén.

Brower a kutatási eredményeivel összhangban egy, a szteroidhasználatot és a függőség kialakulását egyaránt magyarázó, *kétlépcsős modellt* dolgozott ki. Az első szakaszban a szteroidfogyasztás kizárólag az edzéshez kapcsolódik: a legfontosabb motívum és megerősítő itt még az izmok gyors növekedése. A második szakaszban azonban kialakul a pszichoaktív hatásokhoz való dependencia is (jobb erőnlét, fokozott aktivitás; a „nélküle nem vagyok képes edzeni”, „nem érzem erősnek magam, ha nincs bennem szteroid” attitűd). A folytatódó szteroidhasználat a mellékhatások észlelését követően, illetve a kontroll elvesztése a fogyasztás felett és az abbahagyásra való képtelenség már az addikció jelei (Brower, 2002). Mindez jól nyomon követhető egy, ugyancsak testképzavarral küzdő fogvatartott páciens történetében: „Siófokra mentünk bulizni, és előtte edzeni akartam, hogy jól nézzek ki. Bevettem egy Oxyt – *Oxymetholon* nevű anabolikus szteroidot –, aztán a partin, a kokain előtt még egyet, mert tudtam, hogy táncolni fogunk, és nem akartam lefogyni. Reggel belenéztem a tükörbe, láttam, hogy teljesen összementem a pörgéstől, úgyhogy bekaptam még egyet, és irány Pest! Egyből a terembe mentem, odafeküdtem a súlyok alá, de olyan fejföröcsöm volt, meg dőlt belőlem a vér, hogy a haverjaim szedték le rólam a tárcsákat.”

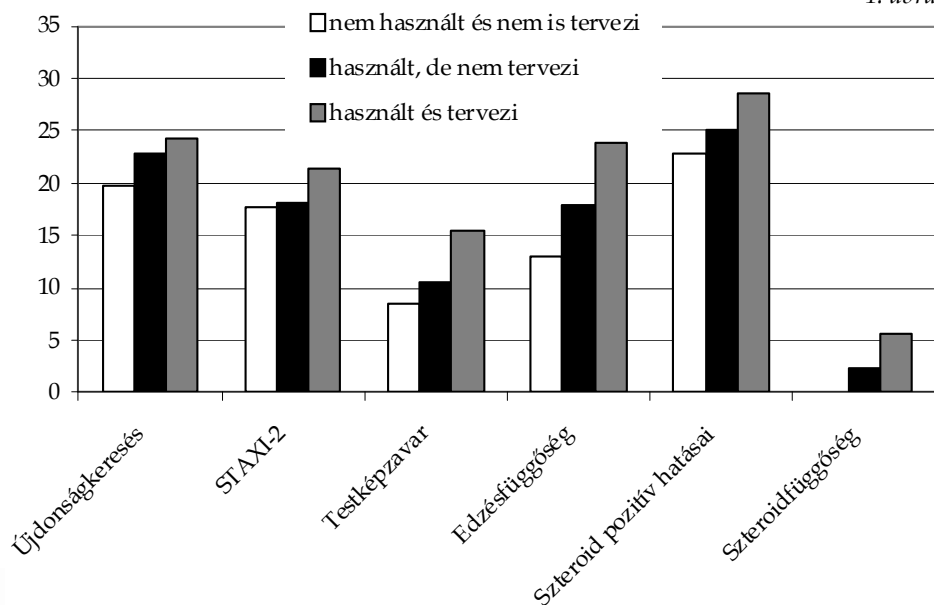
Az általunk készített interjúk tanúsága szerint a börtönökben mind a tabletták formájában hozzáférhető („szemes”), mind a befecskendezhető („ampulla”) szteroidok népszerűek. A szert két fő dimenzió, az izomnövelő hatás és az izomzat megmaradása alapján osztályozzák. „Az *Oxymetholon* elég menő – mondja egy elítélt –, de én nem szeretem. Parasztvakító, műmájér cucc. Jó az anabolikus hatása, pár szem után akár egy centi is lehet a növekedés a karodon, de a megmaradás szempontjából pocskék. Egyszer letettek fogdára egy kúra közepén. Két hét alatt úgy összeestem, hogy kisebb voltam, mint azelőtt. Ráadásul egy csomó rémhír is terjeng róla, hogy már egyetlen kúra is májrákot okoz, ilyesmik.” A tablettákkal további probléma, hogy a fogyasztók sokszor nem értik meg, mit jelent a „kúraszerű” használat. „Hiába mondom, hogy ez nem olyan, mint az extasy, hogy beveszed, és fél óra után már jól vagy, nem hiszik el – folytatja az imént idézett elítélt. – Odajönnek hozzám a teremben, hogy adj egy szemet, hadd gyúrjak jobban. Ha nem adok, az a baj, ha adok, akkor meg miért vertem át citrompótlóval, mert ő ugyan nem érzett semmit. A kitartás meg a rendszeresség hiányzik itt a palikból, ami valahol érthető is, mert sokszor nehéz folyamatosan hozzájutni a cucchoz.”

A „szemes takarmánnyal” ellentétben az injekciók (pl. Sustanon) hatása lassabb, kevésbé látványos, azonban jóval tartósabb. A zárt intézetekben az olajos alapúak terjedtek el inkább, mert a tárolásukhoz nem szükséges hűtőszekrény. A szteroidfogyasztás természetesen felveti a túproblémák, a közös használat és a fertőzések terjedésének kérdését is: „Sokszor csak sós vízzel fertőtlenítik – állítja egy fogvatartott. – Akinek van pénze cuccra, annak lenne steril tűre is, csak hát két fecskendőt nehezebb tárolni bent, mint egyet.”

Paksi Borbála 2008-ban készült átfogó, reprezentatív felmérésében a férfi fogvatartottak 91,5%-a állította, hogy nem fogyasztott civilben szteroidokat, 96,8%-uk pedig kijelentette hogy a jelenlegi börtönbüntetésének ideje alatt nem élt szteroidokkal és egyéb doppingszerekkel (Paksi Borbála személyes közlése). Saját, a Budapesti Fegyház és Börtönben készített vizsgálatunkban 47, testépítéssel foglalkozó fogvatartottat kérdeztünk meg a szteroidhasználatról. 32%-uk állította, hogy sohasem fogyasztott „gyúros szereket”, 68% pedig beismerte a használatot. Utóbbiak 51%-a nyilatkozott úgy, hogy a jövőben újabb szteroidkúrát tervez.

A kutatás során a fogvatartottak a Pozitív és negatív érzelmek kérdőívet, a Temperamentum és karakter kérdőívet (rövidített TCI), a Testedzésfüggőség kérdőívet, a Testképzavar kérdőívet, A szteroidokkal kapcsolatos attitűdök kérdőívet, a Szteroidfüggőség kérdőívet és az Agresszió kérdőívet (a STAXI-2 alskálája) is kitöltötték. A statisztikai elemzést követően megállapítottuk, hogy a szteroidhasználók a nem-fogyasztóknál szignifikánsan *újdonságkeresőbbek* (azaz erősebb ingeréhség, rosszabb monotóniatűrés, a frusztráció és a büntetés aktív kerülése, valamint impulzivitás és féktelenség jellemzi őket). A szteroidoktól tartózkodókkal ellentétben sokkal jellemzőbb esetükben a testképzavar, a testedzésfüggőség és az agresszivitás. Nyitottabbak a szteroidok pozitív hatásaira, és bagatellizálják az egészségkárosító és egyéb, negatív következményeket [4. ábra]. „Ez a szöveg, hogy káros a szteroid, egy összeesküvés része, hogy ne adjanak esélyt az embereknek a fejlődésre!” – vélekedett a vizsgálat során az egyik elítélt.

4. ábra



Az eredmények oksági elemzése feltárta, hogy minél jellemzőbb valakire a testképzavar, az *ártalomkerülés* (aggodalmaskodás, feszültség és a negatív megítéléstől való félelem), valamint az *önirányítottság alacsony szintje* (azaz minél kevésbé képes az illető szabálykövető, alkalmazkodó viselkedésre), annál nagyobb a szteroidfüggőség kialakulásának a kockázata (Rózsa és mtsai, 2005). A szteroidaddikció, illetve az agresszivitás, a testedzésfüggőség és a negatív érzelmek túlsúlya egymást erősítő interakciókba léphetnek. Minél több anabolikus szert fogyaszt valaki, annál hajlamosabb az agresszív viselkedésre, dühkitörésekre, a kellemetlen emóciók átélésére vagy a testedzésfüggőség kialakítására – ezek azonban a továbbiakban egyre inkább fenntartják, vagy tovább súlyosbítják a függőséget, újabb és újabb fogyasztásra készítve a személyt.

Németországi és hollandiai börtönlátogatásaim [Fiáth T. – A szerk.] során megdöbbentő volt az elítéltek rendelkezésére álló fitnesztermek színvonala. Nem egyszerűen a „géppark” nyűgözött le, hanem a 3–4 főállású tréner jelenléte, akik elmondták, hogy a fogvatartottak számára a súlyozás mellett az állóképességet javító kardioedzéseken való részvétel is kötelező. A testképzavar, a testedzésfüggőség és a szteroidhasználat egymásba fonódó problematikája természetesen nem oldható meg kizárólag jól felszerelt sporttermek és tájékozott, naprakész felvilágosítást nyújtani képes személyzet segítségével. A drogproblémához hasonlóan ebben az esetben is hangsúlyt kell fektetni a kínálat biztonsági eszközökkel történő csökkentése – például a szteroidbirtoklás visszaszorítását célzó csomag- és zárkaellenőrzések – mellett az *ártalomcsökkentésre* – például a tűcsereprogramok lehetőségének végiggondolására –, valamint a *kereslet visszaszorítására* is. Utóbbihoz sorolható az elítéltek lelki gondozása és pszichoedukációja (például az érzelemkifejezés vagy az emóciók elkülönítésének megtanítása annak érdekében, hogy ne a test váljék a pszichés történések egyedüli terepévé és csatornájává), az önkifejezés lehetőségeinek szélesítése (a kreatív programok és egyéb, szabadidős elfoglaltságok kínálatának bővítése), valamint olyan értelmes, akár a tanulással, akár a munkával összefüggő tevékenységek biztosítása, amelyek nem egyszerűen az idő „elütését” szolgálják, hanem az elítélt számára elfogadható célt, valamint a személyes fejlődés lehetőségét is magukban hordozzák.

Felhasznált irodalom

- Brower, K. J.: Anabolic steroid abuse and dependence. *Current Psychiatry Reports*, 2002; 4(5): 377–87. doi:10.1007/s11920-002-0086-6.
- Döme, L.: *Személyiségzavarok*. Budapest: Filum Kiadó, 2001.
- Dukay-Szabó, Sz.: A sportolás és az evészavarok összefüggései. In: Túry F, Pászthy, B (eds.) *Evészavarok és testképzavarok*. Budapest: Pro Die Kiadó, 2008.

Featherstone, M., Hepworth, M., Turner B. S.: *A test: társadalmi fejlődés és kulturális teória*. Budapest: József Műhely Kiadó, 1997.

Kanayama, G., Hudson, J. I., Pope, H. G.: Long-term psychiatric and medical consequences of anabolic-androgenic steroid abuse: a looming public health concern? *Drug and Alcohol Dependence* 2008; 98(1-2): 1-12. doi:10.1016/j.drugalcdep.2008.05.004.

Kapitány, Á., Kapitány, G.: *A tárgyak szimbolikája*. Budapest: Új Mandátum Könyvkiadó, 2005.

Rózsa, S., Kállai, J., Osváth, A., Bánki, M. Cs.: *Temperamentum és karakter: Cloninger pszichobiológiai modellje*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Rt., 2005.

Szabó, P.: A testkép és zavara. In: Túry, F., Szabó, P. (eds.): *A táplálkozási magatartás zavarai: az anorexia nervosa és a bulimia nervosa*. Budapest: Medicina Kiadó, 2000.

Túry, F., Lukács, L., Babusa, B., Pászthy, B.: Testépítés és testképzavarok – különös tekintettel a férfiakra. In: Túry F, Pászthy, B (eds.) *Évészavarok és testképzavarok*. Budapest: Pro Die Kiadó, 2008.

Wood, R. I.: Reinforcing aspects of androgens. *Physiology and Behaviour*. 2004; 83(2): 279-89. doi:10.1016/j.physbeh.2004.08.012.